

ANSIEDAD



LA ANSIEDAD ES UN MECANISMO DE DEFENSA NATURAL DEL ORGANISMO QUE PERMITE A LA PERSONA PREPARARSE PARA ENFRENTAR UNA AMENAZA. SIN EMBARGO, CUANDO LA ANSIEDAD SE ACTIVA EN SITUACIONES NO AMENAZANTES, PUEDE SER UN PROBLEMA.

ESTÍMULOS INTERNOS

La ansiedad es una reacción que puede ser provocada por estímulos internos, como pensamientos, imágenes, o ideas que se perciben como amenazantes

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

El sujeto manifiesta reacciones de ansiedad ante las distintas situaciones como pensamientos, ideas, imágenes mentales, etc.

EJEMPLO

- Yo antes de un examen me pongo muy nerviosa y me empiezan a sudar las manos solo de pensar que voy reprobar o voy a sacar una mala nota me produce ansiedad y me hace no querer presentar ese examen.



ESTÍMULOS EXTERNOS

La ansiedad puede ser provocada por estímulos externos, como situaciones o problemas que se perciben como peligrosos o amenazantes

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

Esta reacción de ansiedad puede ser provocada por estímulos externos como por ejemplo el miedo a la oscuridad, tormentas, ruidos, etc.

EJEMPLO

- A mi no me gusta estar en espacios muy chicos porque me produce ansiedad y siento que me empieza a flotar el aire.
- No puedo estar en una multitud de gente porque me da ansiedad estar atrapada entre tanta gente.

